

Программа «Жар-птица»

Группы	Дата дистанционного обучения	Ссылки на интернет ресурсы	Обратная связь
№ 1,2,3,4	02.04	https://www.youtube.com/watch?v=NEL8Wp8NwXE&feature=emb_title&time_continue=20&app=desktop Тема занятия: классический танец-станок. Задания: выполняем движение у станка demi plie (деми плие), Battement Tendu (батман тандю), Battement tendu jete (Батман тандю жете), Rond de jambe par terre (Ронд дэ жамб пар тер), Батман фраппе (battement frappe), Grand battement (гранд батман).	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1,2,3,4	07.04	https://www.youtube.com/watch?v=NEL8Wp8NwXE&feature=emb_title&time_continue=20&app=desktop Тема занятия: классический танец-станок. Задания: выполняем движение у станка demi plie (деми плие), Battement Tendu (батман тандю), Battement tendu jete (Батман тандю жете), Rond de jambe par terre (Ронд дэ жамб пар тер), Батман фраппе (battement frappe), Grand battement (гранд батман).	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1,2,3,4	09.04	https://www.youtube.com/watch?feature=emb_title&v=VdAPXaovHKc&app=desktop Тема занятия: греческий танец. Задания: выход в одну линию, затем расходимся в две линии и собираемся опять в одну линию. Учим танцевальные движения в этом рисунке.	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1,2,3,4	14.04	https://www.youtube.com/watch?feature=emb_title&v=VdAPXaovHKc&app=desktop Тема занятия: греческий танец. Задания: вспоминаем движения в начале танца, повторяем их и продолжаем учить танец дальше. Из линии переходим в круг и учим движение по кругу. Учим все танцевальные движения в кругу.	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1,2,3,4	16.04	https://m.youtube.com/watch?v=0YUvQ7HxFHA Тема занятия: классический танец- станок. Задания: выполняем движения у станка: выравниваем спину, подтягиваем бедра, следить за выворотностью ног. После станка выходим на середину и делаем прыжки.	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1,2,3,4	21.04	https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=BI15KS8a6kl&feature=emb_title&app=desktop Тема занятия: экзерсис у станка. Классические хореографические занятия принято приводить у специального балетного станка под классическую музыку или звуки фортепиано. В домашних условиях станок легко заменить на любую опору комфортной высоты, стал, подоконник, комод. Исполняя экзерсис у станка нужно следить за постановкой ног, тазобедренного пояса и спины, т.е. - всего корпуса. Делаем упражнения показанные в видеоуроке. 1. Деми плие и гранд плие. Плие в классическом танце- это приседания, деми плие - полуприседания, гранд плие- глубокое приседание. Оно развивает выворотность и эластичность ног. 2. Батман тандю. это упражнение способствует выработыванию подвижностью голеностопного сустава, укреплению всей ступни и колена. 3. Батман тандю жете. Это движение развивает силу и лёгкость	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<p>ног, подвижность тазобедренного сустава.</p> <p>4. Ронде жамб партер ан деор и ан дедан. Это круговое движение работающей ноги на полу наружу (ан деор) и вовнутрь (ан дедан). Оно способствует развитию выворотности, подвижности в голеностопном и тазобедренном суставах.</p> <p>5. Батман фондю. сгибание работающей ноги в положение sur le cou-de-pied при одновременном деми плие на опорной ноге и разгибание работающей ноги в любом направлении при одновременном подъеме их demi plie. Все элементы движения выполняются плавно и слитно.</p> <p>6. Батман релеве лян - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад</p> <p>7. Гранд батман - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.</p> <p>•Смотрите видео и повторяйте движения.</p>	
<p>№ 1,2,3 ,4</p>	<p>23.04</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=pYdMlgjj1gM https://www.youtube.com/watch?v=PjBg4ei5Kb8&feature=emb_title&time_continue=82&app=desktop</p> <p>Тема занятия: «Урок классического танца»; «растяжка». «Батман фразпе»</p> <p>Это ударное движение развивает силу ног и подвижность колена. Исходное положение: ноги в пятой позиции правая впереди. На вступление - правую руку через первую позицию открыть на вторую позицию, одновременно правую ногу вывести во вторую позицию, носком в пол. Голову слегка наклонить влево, при подъеме руки во вторую позицию повернуть анфас. Верхняя часть ноги неподвижна и выворотна.</p> <p>На «раз» согнуть работающую ногу и выворотно, с легким ударом обхватить щиколотку опорной ноги (ку-де-пье впереди).</p> <p>«На два»- пауза.</p> <p>«На три» работающую ногу, сохраняя выворотность ее верхней части, сильно вытянуть сторону на 45°.</p> <p>«На четыре» - пауза. Движение выполняется во всех направлениях. Корпус подтянут, в спокойном положении. Опорная нога развернута и вытянута. Сначала изучают носком в пол.</p> <p>«Партерная гимнастика- растяжка»</p> <p>Упражнение «Складочка» это упражнение довольно сложное, но делая это упр. вы укрепляете спину и растягиваете мышцы ягодиц. И.п.. Сед, ноги прямые вперед, руки в упоре сзади. Выполняем наклон вперед, руками достаем до носков, удерживаем это положение и возвращаемся и.п..</p> <p>Упражнение «Чебурашка» работают у нас боковые мышцы, мускулатура живота.</p> <p>И.п.. Сед, ноги врозь, руки за голову. Локти смотрят в стороны, спина прямая, наклон корпуса в правую и в левую сторону.</p> <p>Исходное положение – встав на четвереньки, раздвиньте колени в стороны, голень и бедро – под прямым углом друг к другу.</p> <p>Упражнение «Лягушка» Плавно опустите предплечья на пол, максимально прогните спину. Лучше, если удерживать стопы на полу в правильном положении будет помогать партнер по тренировке. Оставайтесь в такой позиции 30 секунд и вернитесь в исходное положение.</p> <p>Упражнение «Дракончик». Упражнение способствует повышению</p>	<p>e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.</p>

		<p>гибкости и подвижности поясничного отдела позвоночника и оказывает влияние на укрепление мышц рук, спины, груди и плечевого пояса.</p> <p>И.п. Лежим на животе, руки согнуты в локтях. По команде, выпрямляем руки, голова уходит назад, возвращаемся в и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Смотрите видео и повторяйте движения. 	
№ 1,2,3,4	28.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=w7gEETptKkc&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=15 https://www.youtube.com/watch?v=XJVdMzI09E8&feature=emb_title</p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка, изучение батман фондю. Экзерсис на середине зала, растяжка .</p> <p>1. <u>Battement fondu</u> (батман фондю) – мягкое, плавное, «тающее» движение. развивает силу, выворотность, эластичность ног. Состоит из сгибания работающей ноги в положении sur le sou- de- pied при одновременном demi plie на опорной ноге и разгибании работающей ноги в любое направление при одновременном подъеме из demi plie. Все элементы движения выполняются слитно. В battement fondu положение sur le sou- de- pied впереди видоизменяется. Работающая нога сгибается в колене и при выворотном бедре прикасается мизинцем к опорной ноге над внутренней лодыжкой. Подъем вытянут, пальцы вытянуты.</p> <p>2. <u>Экзерсис на середине зала</u>. Двухминутная тренировка по классической хореографии усложнена отсутствием станка (все движения выполняются на середине зала). Инструктор показывает упражнения для разогрева полупальцев, выработки правильной осанки, развития равновесия. Новички смогут потренировать чувство ритма и научиться плавной смене позиций рук и ног. В процессе тренировки начинающие танцоры сделают растяжку на все тело и выучат основные балетные упражнения: тандю, плие, батманы.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1,2,3,4	30.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=xGMaCmFIdQ&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=27 https://vk.com/videos131665825?z=video131665825_170057797%2Fpl_131665825_-2</p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка.</p> <p>1. <u>Releve lent</u> (релеве лян) – медленный подъем ноги на 90 градусов. Движение развивает шаг, силу ног. Исполняется по правилам battement tendu, нога поднимается носком, а не бедром. Следить за ровность плечевого и тазобедренного пояса, колени и рабочая стопа предельно натянуты. Удерживать заданную высоту. Не заваливать корпус.</p> <p>2. Смотри на видео и повторяй движения.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
Программа «Жар-птица. Подготовительная +»			
	03.04	<p>https://m.youtube.com/watch?v=HLFBYjINgbM https://youtu.be/AYKrhlcMus4</p> <p>1. Тема занятия: разминка. Задания: выполнить все движения на разогрев мышц шеи, спины, рук и ног</p> <p>2. Тема занятия: танец «Мы маленькие звезды». Задания: выучить движения к этому танцу.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	07.04	<p>https://m.youtube.com/watch?v=HLFBYjINgbM https://youtu.be/AYKrhlcMus4</p> <p>1. Тема занятия: разминка. Задания: выполнить все движения на разогрев мышц шеи, спины, рук и ног</p> <p>2. Тема занятия: танец «Мы маленькие звезды». Задания:</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		повторить движения из танца и постараться его станцевать полностью.	
№ 1	10.04	https://m.youtube.com/watch?v=7MzLZFD3Rr4 https://www.youtube.com/watch?v=P5DDCesQpLg&app=desktop 1. Тема занятия: гимнастика на полу. Задания: выполнить все движения, которые показаны в видео. 2. Тема занятия: танец «Гумми Бер». Задания: выучить основные движение в танце.	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	14.04	https://m.youtube.com/watch?v=7MzLZFD3Rr4 https://www.youtube.com/watch?v=P5DDCesQpLg&app=desktop 1. Тема занятия: гимнастика на полу. Задания: выполнить все движения, которые показаны в видео. 2. Тема занятия: танец «Гумми Бер». Задания: соединить основные движения в танце и попробовать его станцевать.	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	17.04	https://www.youtube.com/watch?v=3VQcqNJGBEs&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=P5DDCesQpLg&app=desktop 1. Тема занятия: разминка. Задания: выполнить все движения как показано на видео. 2. Тема занятия: танец «Гумми Бер». Задания: повторить все движения и постараться станцевать его от начала до конца.	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	21.04	https://www.youtube.com/watch?v=KAe9Ae5AiQ0 https://vk.com/videos131665825?section=album_4&z=video-97298376_456239309%2Fpl_131665825_4 1.Тема занятия: ритмика-разминка, гимнастика на полу, танцевальные движения. Занятие состоит из 3-х частей. В 1 части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия. В 1 части занятия входят упражнения для мышц живота путем прогиба назад, для мышц спины путем наклона вперед, для укрепления позвоночника путем его поворотов, для укрепления мышц спины и тазового пояса, для укрепления мышц ног, для развития стоп, для развития плечевого пояса. Во 2 части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. В 3 части проводятся игровые танцы под музыку, выполнение простых танцевальных движений в игровой форме, расширяется двигательные навыки детей, приучает их координировать их движения согласно музыки, создает дополнительный положительный фон и настрой. 2. Танцевальная разминка <ul style="list-style-type: none"> • Смотрите видео и повторяйте движения. 	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	24.04	https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE https://www.youtube.com/watch?v=VjX7xyAJRQk&app=desktop Тема занятия: «Разминка для детей 5-6 лет» Разминка направлена на разогрев различных групп мышц, подготовка к растяжке, работу в диагонали и исполнение	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		разминочных танцевальных связок. Все движения выполняются под ритмическую музыку, дети сами запоминают последовательность движений. Благодаря такой подготовке ребята чувствуют ритм, развивают память, готовы к нагрузкам. Цель занятия: сформировать правильную осанку и умение воплощать музыкально-двигательный образ. • Смотрите видео и повторяйте движения.	
№ 1	28.04	https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE&t=1434s https://www.youtube.com/watch?v=IQomX2J-PTU Тема занятия: игра-ритмика; разучивание движений из танца «Акуленок». 1.Игра - ритмика (танцы - игры по кругу под чтение стихов), музыкально – ритмические этюды, упражнения на ориентировку в пространстве (перестроение в колонну по одному, по двое, по четыре) – 20 минут Заключительная часть: упражнения для восстановления дыхания, работы рук 2.Смотри видео и повторяй движения танца «акуленок» Задачи: • развивать чувство ритма; • учить слушать и слышать музыку; • способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении; • прививать учащимся культуру общения между собой	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
Программа «Жар-птица. Подготовительная»			
№ 1	01.04	https://m.youtube.com/watch?v=HLFBYjINgbM https://youtu.be/AYKrhlcMus4 1. Тема занятия: разминка. Задания: выполнить все движения на разогрев мышц шеи, спины, рук и ног 2. Тема занятия: танец «Мы маленькие звезды». Задания: выучить движения к этому танцу.	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	03.04	https://m.youtube.com/watch?v=HLFBYjINgbM https://youtu.be/AYKrhlcMus4 1. Тема занятия: разминка. Задания: выполнить все движения на разогрев мышц шеи, спины, рук и ног 2. Тема занятия: танец «Мы маленькие звезды». Задания: повторить движения из танца и постараться его станцевать полностью.	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	08.04	https://m.youtube.com/watch?v=7MzLZFD3Rr4 https://www.youtube.com/watch?v=P5DDCesQpLg&app=desktop 1. Тема занятия: гимнастика на полу. Задания: выполнить все движения, которые показаны в видео. 2. Тема занятия: танец «Гумми Бер». Задания: выучить основные движение в танце.	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	10.04	https://m.youtube.com/watch?v=7MzLZFD3Rr4 https://www.youtube.com/watch?v=P5DDCesQpLg&app=desktop 1. Тема занятия: гимнастика на полу. Задания: выполнить все движения, которые показаны в видео. 2. Тема занятия: танец «Гумми Бер». Задания: соединить основные движения в танце и попробовать его станцевать.	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	15.04	https://www.youtube.com/watch?v=3VQcqNJGBEs&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=P5DDCesQpLg&app=desktop	e-mail: lyubov.ryku@y

		<p>1. Тема занятия: разминка. Задания: выполнить все движения как показано на видео.</p> <p>2. Тема занятия: танец «Гумми Бер». Задания: повторить все движения и постараться станцевать его от начала до конца</p>	andex.ru.
№ 1	17.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=98uGYkSdo2Y&app=desktop</p> <p>Тема занятия: партер- гимнастика на полу –партер. Задания: выполняем все движения на ковриках, разогреваем корпус, подготавливаемся к исполнению шпагатов.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	22.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=KAe9Ae5AiQ0 https://vk.com/videos131665825?section=album_4&z=video-97298376_456239309%2Fpl_131665825_4</p> <p>1.Тема занятия: ритмика-разминка, гимнастика на полу, танцевальные движения. Занятие состоит из 3-х частей. В 1 части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия. В 1 части занятия входят упражнения для мышц живота путем прогиба назад, для мышц спины путем наклона вперед, для укрепления позвоночника путем его поворотов, для укрепления мышц спины и тазового пояса, для укрепления мышц ног, для развития стоп, для развития плечевого пояса. Во 2 части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. В 3 части проводятся игровые танцы под музыку, выполнение простых танцевальных движений в игровой форме, расширяется двигательные навыки детей, приучает их координировать их движения согласно музыки, создает дополнительный положительный фон и настрой.</p> <p>2. Танцевальная разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Смотрите видео и повторяйте движения. 	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	24.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE https://www.youtube.com/watch?v=VjX7xyAJRQk&app=desktop</p> <p>Тема занятия: «Разминка для детей 5-6 лет» Разминка направлена на разогрев различных групп мышц, подготовка к растяжке, работу в диагонали и исполнение разминочных танцевальных связок. Все движения выполняются под ритмическую музыку, дети сами запоминают последовательность движений. Благодаря такой подготовке ребята чувствуют ритм, развивают память, готовы к нагрузкам. Цель занятия: сформировать правильную осанку и умение воплощать музыкально-двигательный образ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Смотрите видео и повторяйте движения. 	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	29.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE&t=1434s https://www.youtube.com/watch?v=IQomX2J-PTU</p> <p>Тема занятия: игра-ритмика; разучивание движений из танца «Акуленок».</p> <p>1.Игра -ритмика (танцы - игры по кругу под чтение стихов), музыкально – ритмические этюды, упражнения на ориентировку в пространстве (перестроение в колонну по одному, по двое, по четыре) – 20 минут Заключительная часть: упражнения для восстановления дыхания, работы рук</p> <p>2.Смотри видео и повторяй движения танца «акуленок» Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать чувство ритма; 	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<ul style="list-style-type: none"> • учить слушать и слышать музыку; • способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении; • прививать учащимся культуру общения между собой 	
Программа «Жар-птица 1»			
№ 1	03.04	https://youtu.be/Wf64JGYv4wY https://www.youtube.com/watch?v=1KtAOiaLk9I <ol style="list-style-type: none"> 1. Тема занятия: разминка. Задания: повторить все движения разминки. Постараться выполнить все на видео. 2. Тема занятия: танец «Беги». Задания: выучить движение первого куплета и припева. 	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	06.04	https://youtu.be/Wf64JGYv4wY https://www.youtube.com/watch?v=1KtAOiaLk9I <ol style="list-style-type: none"> 1. Тема занятия: разминка. Задания: повторить все движения разминки. Постараться выполнить все движения на видео. 2. Тема занятия: танец «Беги». Задания: выучить движение второго куплета и проигрыша движения на полу. 	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	10.04	https://www.youtube.com/watch?v=8nWvhcNwubs&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=1KtAOiaLk9I <ol style="list-style-type: none"> 1. Тема занятия: классический танец-станок. Задания: повторить все движения у станка. Постараться выполнить все движения на видео. 2. Тема занятия: танец «Беги». Задания: выучить движение финал танца «Беги» 	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	13.04	https://www.youtube.com/watch?v=GN3lrQiBDEY https://www.youtube.com/watch?v=1KtAOiaLk9I <ol style="list-style-type: none"> 1. Тема занятия: танцевальная разминка. Задания: повторить все движения разминки. 2. Тема занятия: танец «Беги». Задания: повторить начало танца, середину и финал. Соединить все эти части и станцевать весь танец от начала до конца. 	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	17.04	https://www.youtube.com/watch?v=hr9CKmNoTfs&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=1KtAOiaLk9I <p>Тема занятия: разминка и партер на полу. Задания: сделать разминку и перейти к движениям на полу. Все повторить</p> <p>Тема занятия: танец «Беги» Задания: повторить его от начала до конца и протанцевать несколько раз.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	20.04	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=5GWAxvTPiy8&feature=emb_logo https://vk.com/video?z=video-83741246_171567257%2Fpl_cat_updates https://vk.com/videos131665825?section=album_4&z=video-	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<p>97298376_456239309%2Fpl_131665825_4</p> <p>Тема занятия: 1) Изучение движения релеве на полупальцы. 2) Гимнастика на полу (стретчинг) 3) Танцевальные движения (танец)</p> <p>1 часть: <u>Экзерсис у станка. Релеве.</u> Подъем на полупальцы развивает силы ног и подготавливает к выполнению упражнений на полупальцах. Исполняется в I,II,V,VI позициях лицом к станку. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги. И.П.: ноги в VI позиции. На «раз и», «два и» - сохраняя правильное положение корпуса, постепенно отделить пятки ног от пола, вытягивая подъем. «На 3 и», «4 и» - пауза. На «раз и», «два и» - пятки постепенно опустить на пол. Движение закончить в VI позиции. На «3 и», «4 и» - пауза.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Смотри видео и повторяй движения релеве. <p>2 часть: <u>Гимнастика на полу.</u> Упр. Системы игрового стретчинга. Стретчинг – система статических растяжек. Методика стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправлять ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Гимнастика на полу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка для стоп «Уши зайцы» сесть в позу прямого угла (т.е. ноги вытянуты), носки вытянуты, руки в упоре сзади. <ol style="list-style-type: none"> 1) Не сгибая колени, оттянуть носочки как модно больше к себе, задержаться нужное время 2) Вернуться в И.П., т.е. вытянуть носочки. Так повторить нужное число раз. 2. Поднятие двух ног вверх И.п. лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонками вниз. <ol style="list-style-type: none"> 1) Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки медленно поднять ноги вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. 2) Медленно вернуться в И.п повторять нужное число раз . 3. "Бабочка" - ноги согнуть, колени положить на пол, руками взяться за стопы. Покачивание колен, корпуса вправо - влево, берём за колени и давим вниз, чтоб колени коснулись пола. <ul style="list-style-type: none"> • Смотрите видео и повторяйте танцевальные движения. Постарайся выучить этот танец. 	
№ 1	24.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=RwYeJFqTYgQ&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=acGYzjoRapA&feature=emb_logo</p> <p>Тема занятия: "Позиции ног. Основные правила."</p> <p>Наши планы на сегодня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучение позиции ног • Разучивание танца "Куклы" <p>Для того чтобы ребёнок рос здоровым и активным, ему нужны небольшие физические нагрузки, этому помогут занятия танцами.</p> <p>Танцевать можно и дома, так вы разнообразите ваше времяпровождение.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<ul style="list-style-type: none"> • При изучении позиции ног необходимо следить за постановкой корпуса • Смотрите на видео и повторяйте позиции ног • Постарайтесь поддерживать ритм, когда выполняете движение в танце <p>Начинаем с 1 позиции. Обе ступни повернуты выворотом в сторону, соприкасаясь только пятками и образуя одну прямую линию.</p> <p>2 позиция. Ступни в таком положении, как и в первой позиции, но между пятками расстояние, равное длине ступни.</p> <p>3 позиция. Ступни соприкасаются выворотом пятками, которые заходят друг за друга на пол ступни.</p> <p>4 позиция. Одна нога вытянута вперед или назад так, чтобы между ступнями было расстояние, равное небольшому шагу.</p> <p>5 позиция. Ступни плотно сомкнуты (выворотом), носок одной ноги находится у пятки второй</p> <p>Изучая позиции ног, необходимо !! следить за тем, чтобы корпус был подтянут, плечи опущены, ноги вытянуты, ступни ровные и не заваливались на большой палец. При разучивании 2 и 4 позиции тяжесть корпуса распределять равномерно на обе ноги.</p> <p>✓Смотри видеоурок и повторяй за педагогом.</p> <p>✓ После изучения позиций ног разучивай танец "Куклы"</p>	
№ 1	27.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Tk5KuhixSBO</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MpA14Pdw1BE&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=10</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gtmrpuEf8w8&app=desktop</p> <p>Тема занятия: Экзерсис у станка. Деми-плие и батман тандю у станка. Разучивание танца: «Гномы»</p> <p><u>1.Деми-плие:</u></p> <p>Развивает: ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, гибкость, эластичность, выворотность и силу ног. Активно участвует спина, где она сохраняет прямое (вертикальное) положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы.</p> <p><u>Методика исполнения demi plié.</u> Ученик, стоя на двух ногах в любой позиции начинает плавно сгибать колени и голеностоп, распределяя тяжесть корпуса на обе ноги. Голова en face (анфас). Плечи и бедра ровные. Demi plié исполняется не поднимая пяток от пола. Выпрямление ног выполняется так же плавно до полного вытягивания колен.</p> <p><u>2.Батман тандю:</u></p> <p>Исходное положение Battement tendu — батман тандю в сторону — первая позиция. Корпус хорошо подтянут. Колени сильно-сильно вытянуты. Руки очень свободно лежат на самой палке, локти слегка опущены. При выполнении battement tendu — батман тандю в сторону на раз и два натянута нога работающая, скользя всей стопой по поверхности пола в сторону 2-ой позиции, отделяется пяточкой от пола и, далее, продолжая скользить, вытягивается в пальцах и в подъеме, достигая полнейшей натянутости. Носочек касается пола, выворотная пятка как можно максимально поднята, ЭТИМ</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

	<p>выгибая подъем. На три и четыре положение не меняется. На раз и два 2-ого такта работающая нога, плавно переходя с носочка на всю стопу, возвращается скользящим движением в первую позицию. На три и четыре — для фиксации правильной позиции положение сохраняется.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Смотри видеоурок и повторяй за педагогом.✓ После изучения деми-плие и батман танцю разучивай танец "Гномы"	
--	--	--